2.048 Nátierka šunková so zelerom
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, 1, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zeler	0,50	0,40	0,70	0,56	0,90	0,72	1,00	0,80
mrkva	0,40	0,32	0,50	0,40	0,60	0,48	0,80	0,64
cibuľa	0,10	0,08	0,15	0,13	0,20	0,17	0,25	0,21
smotanový syr	0,70	0,70	0,85	0,85	1,00	1,00	1,20	1,20
šunka	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
biely jogurt	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
citróny	0,20	0,08	0,20	0,08	0,30	0,12	0,40	0,16
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Zeler, mrkvu a cibuľu očistíme, postrúhame na jemno, pridáme smotanový syr, pomletú alebo na jemno pokrájanú šunku, jogurt, soľ a citrónovú šťavu. Všetko spolu vyšľaháme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	116	28	2,02	1,7	0,0	0,9	0,3	49,8	0,2	0,090	0,0	0,0	0,7	0,0
B	144	35	2,49	2,1	0,0	1,2	0,4	61,1	0,2	0,112	0,0	0,0	0,9	0,0
C	172	41	2,96	2,5	0,0	1,5	0,5	72,4	0,2	0,134	0,1	0,1	1,1	0,0
D	198	48	3,60	3,0	0,0	1,3	0,3	81,8	0,3	0,174	0,1	0,1	0,8	0,0